

JUDITH RAKERS

Mehr als
100 Rezepte
und viele
Anbautipps

HOMEFARMING DAS KOCHBUCH

*Mit der eigenen Ernte
durchs ganze Jahr*

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

G|U



INHALT

Vorwort	6
FRÜHLING	
März	10
April	26
Mai	44
Zu Besuch bei Sternekoch Ralf Haug	60
SOMMER	
Juni	82
Juli	96
August	112
Zu Besuch bei Unkrautgourmet und Kräuterfachwirtin Marion Putensen	128
HERBST	
September	154
Oktober	170
November	186
Zu Besuch bei Zwei-Sterne-Koch Alexander Herrmann	198
WINTER	
Dezember	216
Januar	228
Februar	242
Zu Besuch auf dem Demeter-Hof mit Marianus von Hörsten	256
ZUM NACHSCHLAGEN	
Register	272
Impressum	276



VAMPIR-SMOOTHIE

2 Gläser

1 Rote Bete | 3 Stängel Petersilie | 500 ml Mineralwasser | 1 EL selbst gemachter Holunderblütensirup (Rezept siehe Seite 58; ersatzweise Agavensirup, Reissirup oder Honig) | 1 Schuss Zitronensaft

Zieht euch am besten Gummihandschuhe an, bevor ihr die Rote Bete schält, denn der Saft färbt nicht nur eure Hände rot, sondern auch das Brettchen und im schlimmsten Fall auch dauerhaft eure Küchenarbeitsplatte.

1. Schneidet die Rote Bete nach dem Schälen in kleinere Stücke. Hackt die Petersilie klein und

gebt sie mit den Betenstückchen und dem Mineralwasser in den Mixer. Mit Holunderblütensirup, Agavensirup, Reissirup oder Honig süßen und noch 1 Schuss Zitronensaft dazugeben, dann schmeckt das Ganze frischer.

2. Alles im Mixer kräftig durchmischen und mit blut-roter Power in den Tag starten.

FLAMMKUCHEN MIT SPINAT UND THUNFISCH

2 Personen

5 g Hefe | 1 TL Zucker | 100 ml Milch | 25 g Butter | 1 Ei | 150 g Mehl | Salz | 200 g frischer Spinat | 1 Zwiebel | 150 g Thunfisch (aus der Dose; im eigenen Saft) | 6 EL Crème fraîche | Pfeffer

1. Gebt die Hefe mit dem Zucker in eine Schüssel, mischt beides und stellt die Schüssel zur Seite, bis die Hefe flüssig ist.

2. Milch und Butter gemeinsam erhitzen und etwas abkühlen lassen. Dann mit Ei, Mehl und 1 Prise Salz zu der flüssigen Hefe geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Diesen zugedeckt ca. 1 Std. aufgehen lassen – nicht in den Kühlschrank stellen.

3. In der Zwischenzeit wascht ihr den Spinat und lasst ihn etwas abtropfen. Schält die Zwiebel und schneidet sie in dünne Ringe. Den Thunfisch aus der Dose holen und abtropfen lassen.

4. Den Backofen auf 230° (Umluft) vorheizen. In einem Topf oder einer Pfanne den Spinat kurz erhitzen, bis er zusammenfällt. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

5. Den Hefeteig teilen, jede Hälfte richtig schön dünn ausrollen und dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Jeweils 3 EL Crème fraîche aufstreichen, je die Hälfte des Spinats darauf verteilen und daann die Zwiebelringe und den Thunfisch garnieren. Noch salzen und pfeffern.

6. Die Flammkuchen im Ofen 12–15 Min. knusprig backen. In den letzten Min. ein Auge darauf haben.





APPLE CRUMBLE

2 Personen

4 lagerfähige Äpfel (aus dem Vorrat) | 2 EL Zitronensaft | 1 Päckchen Vanillezucker | 1 gestrichener TL Zimt | 160 g Mehl | 100 g Rohrzucker | Salz | 100 g Butter (plus etwas mehr für die Form)

Es lohnt sich, eine Apfelsorte in den Garten zu holen, deren Früchte lagerfähig sind. Dann habt ihr auch jetzt noch Äpfel aus dem Herbst, die ihr verarbeiten könnt. Zu den Lagerfähigen gehören zum Beispiel Wellant, Boskop und Jonagold.

1. Zuerst viertelt ihr die Äpfel, entkernt sie und schneidet das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke. Diese mischt ihr mit dem Zitronensaft, damit sie nicht braun werden, dem Vanillezucker und dem Zimt. Das Ganze nun abgedeckt ca. 10 Min. durchziehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. In einer Schüssel Mehl, Zucker und 1 Prise Salz miteinander vermischen. Die Butter in kleinen Stücken hinzugeben. Alles erst schön umrühren und dann mit den Händen durchkneten. So entstehen die leckeren Streusel.

3. Die Apfelwürfel in eine feuerfeste, gebutterte Auflaufform geben. Die Streusel darauf verteilen und das Ganze ca. 40 Min. im Ofen backen. Fertig! In dieses Gericht könnte ich mich geradezu reinlegen, so lecker finde ich es!

Wenn ihr keinen Pinsel habt, nehmt eine Filtertüte zum Einfetten der Auflaufform.



ZU BESUCH BEI STERNEKOCH

Ralf Haug

Dass Ralf Haug sich bereit erklärt hat, an diesem Buch mitzuwirken, ist etwas Besonderes. Denn obwohl er sich bereits 2009 einen Stern erkochte und seitdem immer wieder mit kreativen Kunstwerken auf dem Teller begeistert, hat er bisher alle Angebote von Verlagen abgelehnt. »Ach, es gibt schon so viele Kochbücher«, sagt er dann. »Da muss ich nicht auch noch eins schreiben.« Dabei wäre sein Kochbuch mit Sicherheit anders als all die anderen. Denn ich glaube, der Mann ist gar kein Koch. Er ist Künstler. Und seine Leinwand ist der Teller.

Kennengelernt habe ich Ralf Haug bereits vor vielen Jahren. Eine Reportage über die Insel Rügen führte mich in sein Restaurant »Freustil« im Seebad Binz. Schon damals galt Ralf Haug als »Erfinder der nordischen Naturküche«. Er kochte saisonal und regional – mit Produkten von der Insel. Je näher, desto besser. Und er feierte diese Produkte, die einfachen, guten Zutaten, mit kreativ komponierten Menüs, die immer wieder überraschten.

Auch sein Restaurant fiel auf, denn er kombinierte seine Sterneküche mit einfachen Holztischen und einem Ambiente, das einer Kunstgalerie glich – einer Kunstgalerie unter der Leitung von Alice im Wunderland und Huckleberry Finn: verwaschenes Altholz, dazu bunte Farben und moderne Bilder, Skulpturen und fantasievolle Exponate. Schon damals war ich begeistert.

Auch von seiner unglaublich bodenständigen Art. Kein Getue, keine Wichtigtuerei und ein sehr charmant-lustiger Umgang mit mir als Kochschülerin. Selbst gemachte Gnocchi bereiteten wir damals gemeinsam zu – in Molkesud mit Blüten. »Wie schön das aussieht«, dachte ich. Und dann schmeckte es auch noch so gut.

Ich beschloss bei diesem Dreh, dass ich privat wiederkommen würde, und das tat ich auch. Viele Male. Fast immer, wenn ich ein paar Tage auf meiner Lieblingsinsel Rügen war, ging ich bei Ralf Haug im »Freustil« essen. Meine ganze Familie schleppte ich dorthin und selbst mein Vater war begeistert, obwohl er erst gefragt hatte: »Sternrestaurant? Och nee ... Können wir nicht ins Steakhaus gehen oder in diesen Burgerladen an der Strandpromenade?« Ich versprach, dass er DIESES Sternerestaurant mögen würde – und so war es auch. Vor allem der Abschluss des 6-Gänge-Menüs begeisterte ihn: Auf einer Marmorplatte in Grabsteinform mit eingraviertem Schriftzug »The End« wurde auf blutrotem Fruchtspiegel das Dessert serviert. Genau sein Humor. Jetzt geht auch mein Vater gern ins Sternerestaurant – in dieses.

Fast zehn Jahre nach unserem ersten Aufeinandertreffen für die TV-Reportage fragte ich Ralf Haug erneut, ob er mit mir kochen würde. Er sagte zu. Was für ein Glück.

